

WEBGATZ

GUIA COMPLETO DE MARMITAS

450 RECEITAS

PARA ORGANIZAR SUA ROTINA



RECEITAS
VARIADAS



INGREDIENTES
ACESSÍVEIS



DICAS DE
ARMAZENAMENTO



CONGELAMENTO
E DESCONGELAMENTO

Combinações práticas para preparar, porcionar e levar
suas refeições durante a semana.

Receitas + dicas essenciais para congelar, armazenar
e descongelar com mais segurança.

Como montar e conservar suas marmitas

Montagem: combine uma fonte de proteína, um acompanhamento e vegetais. As quantidades desta coleção são sugestões para preparar várias porções; ajuste o tamanho de cada marmita à sua fome e necessidade.

Resfriamento: não deixe a comida horas sobre a bancada. Divida em recipientes rasos, deixe o vapor intenso diminuir e leve à geladeira ou ao freezer prontamente. Como regra prática, alimentos perecíveis não devem ficar em temperatura ambiente por mais de 2 horas (ou 1 hora em calor acima de 32 °C).

Como congelar: use potes próprios para freezer, limpos, bem fechados e identificados com nome e data. Congele em porções individuais e evite encher até a borda quando houver líquidos. A qualidade varia conforme os ingredientes; para melhor sabor e textura, consuma preferencialmente em até 2-3 meses.

Como descongelar: o método mais seguro é transferir a marmita para a geladeira na noite anterior. Também é possível aquecer diretamente do congelado no micro-ondas, em recipiente apropriado, mexendo na metade do tempo. Não descongele sobre a bancada.

Como aquecer: aqueça até ficar bem quente por inteiro, mexendo para eliminar pontos frios. Como referência de segurança, sobras devem atingir cerca de 74 °C no centro. Reaqueça apenas a porção que será consumida.

Cuidados: mantenha a geladeira a 4 °C ou menos e o freezer a -18 °C ou menos. Se a comida ficou tempo demais fora de refrigeração, tem cheiro ou aparência alterados, descarte; cheiro normal não garante segurança.

As receitas são combinações-base. Para variar, alterne temperos, vegetais e acompanhamentos. Verifique sempre alergias e restrições alimentares.

Encontre sua próxima marmita

001-030 Frango grelhado
031-060 Frango desfiado
061-090 Sobrecoxa sem pele
091-120 Carne moída magra
121-150 Iscas de carne
151-180 Almôndegas assadas
181-210 Lombo suíno
211-240 Tilápia assada
241-270 Sardinha assada
271-300 Atum refogado
301-330 Ovo cozido
331-360 Omelete de forno
361-390 Tofu dourado
391-420 Lentilha temperada
421-450 Grão-de-bico temperado

001. Frango grelhado com arroz integral e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

002. Frango grelhado com arroz integral e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

003. Frango grelhado com arroz integral e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

004. Frango grelhado com arroz branco e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

005. Frango grelhado com arroz branco e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

006. Frango grelhado com arroz branco e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

007. Frango grelhado com purê de batata e brócolis e cenoura (tomate e manjeriço)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjeriço e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjeriço, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

008. Frango grelhado com purê de batata e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

009. Frango grelhado com purê de batata e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

010. Frango grelhado com batata-doce assada e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

011. Frango grelhado com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

012. Frango grelhado com batata-doce assada e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

013. Frango grelhado com mandioca cozida e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

014. Frango grelhado com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

015. Frango grelhado com mandioca cozida e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

016. Frango grelhado com macarrão integral e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

017. Frango grelhado com macarrão integral e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

018. Frango grelhado com macarrão integral e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

019. Frango grelhado com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

020. Frango grelhado com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

021. Frango grelhado com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

022. Frango grelhado com quinoa e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

023. Frango grelhado com quinoa e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

024. Frango grelhado com quinoa e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

025. Frango grelhado com polenta firme e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

026. Frango grelhado com polenta firme e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

027. Frango grelhado com polenta firme e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

028. Frango grelhado com purê de abóbora e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

029. Frango grelhado com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

030. Frango grelhado com purê de abóbora e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de peito de frango em tiras
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta; grelhe em frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

031. Frango desfiado com arroz integral e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

032. Frango desfiado com arroz integral e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

033. Frango desfiado com arroz integral e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

034. Frango desfiado com arroz branco e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

035. Frango desfiado com arroz branco e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

036. Frango desfiado com arroz branco e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

037. Frango desfiado com purê de batata e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

038. Frango desfiado com purê de batata e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

039. Frango desfiado com purê de batata e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

040. Frango desfiado com batata-doce assada e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

041. Frango desfiado com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

042. Frango desfiado com batata-doce assada e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

043. Frango desfiado com mandioca cozida e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

044. Frango desfiado com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

045. Frango desfiado com mandioca cozida e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

046. Frango desfiado com macarrão integral e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

047. Frango desfiado com macarrão integral e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

048. Frango desfiado com macarrão integral e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

049. Frango desfiado com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

050. Frango desfiado com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

051. Frango desfiado com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

052. Frango desfiado com quinoa e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

053. Frango desfiado com quinoa e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

054. Frango desfiado com quinoa e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

055. Frango desfiado com polenta firme e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

056. Frango desfiado com polenta firme e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

057. Frango desfiado com polenta firme e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

058. Frango desfiado com purê de abóbora e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

059. Frango desfiado com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

060. Frango desfiado com purê de abóbora e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de frango cozido e desfiado
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o frango desfiado e um pouco de tomate; cozinhe até ficar bem aquecido.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

061. Sobrecoxa sem pele com arroz integral e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

062. Sobrecoxa sem pele com arroz integral e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

063. Sobrecoxa sem pele com arroz integral e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

064. Sobrecoxa sem pele com arroz branco e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

065. Sobrecoxa sem pele com arroz branco e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

066. Sobrecoxa sem pele com arroz branco e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

067. Sobrecoxa sem pele com purê de batata e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

068. Sobrecoxa sem pele com purê de batata e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

069. Sobrecoxa sem pele com purê de batata e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

070. Sobrecoxa sem pele com batata-doce assada e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

071. Sobrecoxa sem pele com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

072. Sobrecoxa sem pele com batata-doce assada e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

073. Sobrecoxa sem pele com mandioca cozida e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

074. Sobrecoxa sem pele com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

075. Sobrecoxa sem pele com mandioca cozida e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

076. Sobrecoxa sem pele com macarrão integral e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

077. Sobrecoxa sem pele com macarrão integral e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

078. Sobrecoxa sem pele com macarrão integral e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

079. Sobrecoxa sem pele com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

080. Sobrecoxa sem pele com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

081. Sobrecoxa sem pele com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

082. Sobrecoxa sem pele com quinoa e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

083. Sobrecoxa sem pele com quinoa e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

084. Sobrecoxa sem pele com quinoa e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

085. Sobrecoxa sem pele com polenta firme e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

086. Sobrecoxa sem pele com polenta firme e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

087. Sobrecoxa sem pele com polenta firme e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

088. Sobrecoxa sem pele com purê de abóbora e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

089. Sobrecoxa sem pele com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

090. Sobrecoxa sem pele com purê de abóbora e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de sobrecoxa desossada e sem pele
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com páprica, alho, limão e sal; asse ou doure na frigideira até cozinhar por completo.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

091. Carne moída magra com arroz integral e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

092. Carne moída magra com arroz integral e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

093. Carne moída magra com arroz integral e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

094. Carne moída magra com arroz branco e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

095. Carne moída magra com arroz branco e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

096. Carne moída magra com arroz branco e couve-flor e vagem (tomate e manjeriç o)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para v rias porç es

Ingredientes

- 600 g de carne mo da magra
- 2 x caras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjeri o e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe at  n o haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente  gua quente e cozinhe at  os gr os ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor at  ficarem macias; tempere com lim o e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjeri o, ajuste o sal e divida os componentes em porç es. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

097. Carne mo da magra com pur  de batata e br colis e cenoura (p prica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para v rias porç es

Ingredientes

- 600 g de carne mo da magra
- 600 g de batata,   x cara de leite
- 1 br colis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: p prica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe at  n o haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca  gua at  ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de p prica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porç es. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

098. Carne mo da magra com pur  de batata e abobrinha e piment o (tomate e manjeri o)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para v rias porç es

Ingredientes

- 600 g de carne mo da magra
- 600 g de batata,   x cara de leite
- 2 abobrinhas e 1 piment o em cubos
- Temperos: tomate picado, manjeri o e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe at  n o haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite at  amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjeri o, ajuste o sal e divida os componentes em porç es. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

099. Carne moída magra com purê de batata e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

100. Carne moída magra com batata-doce assada e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

101. Carne moída magra com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

102. Carne moída magra com batata-doce assada e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

103. Carne moída magra com mandioca cozida e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

104. Carne moída magra com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

105. Carne moída magra com mandioca cozida e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

106. Carne moída magra com macarrão integral e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

107. Carne moída magra com macarrão integral e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

108. Carne moída magra com macarrão integral e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

109. Carne moída magra com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

110. Carne moída magra com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

111. Carne moída magra com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

112. Carne moída magra com quinoa e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

113. Carne moída magra com quinoa e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

114. Carne moída magra com quinoa e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

115. Carne moída magra com polenta firme e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

116. Carne moída magra com polenta firme e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

117. Carne moída magra com polenta firme e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

118. Carne moída magra com purê de abóbora e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

119. Carne moída magra com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

120. Carne moída magra com purê de abóbora e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída magra
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola e alho, adicione a carne e cozinhe até não haver partes rosadas; tempere a gosto.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

121. Iscas de carne com arroz integral e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

122. Iscas de carne com arroz integral e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

123. Iscas de carne com arroz integral e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

124. Iscas de carne com arroz branco e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

125. Iscas de carne com arroz branco e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

126. Iscas de carne com arroz branco e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

127. Iscas de carne com purê de batata e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

128. Iscas de carne com purê de batata e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

129. Iscas de carne com purê de batata e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

130. Iscas de carne com batata-doce assada e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

131. Iscas de carne com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

132. Iscas de carne com batata-doce assada e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

133. Iscas de carne com mandioca cozida e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

134. Iscas de carne com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

135. Iscas de carne com mandioca cozida e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

136. Iscas de carne com macarrão integral e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

137. Iscas de carne com macarrão integral e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

138. Iscas de carne com macarrão integral e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

139. Iscas de carne com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

140. Iscas de carne com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

141. Iscas de carne com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

142. Iscas de carne com quinoa e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

143. Iscas de carne com quinoa e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

144. Iscas de carne com quinoa e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

145. Iscas de carne com polenta firme e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

146. Iscas de carne com polenta firme e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

147. Iscas de carne com polenta firme e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

148. Iscas de carne com purê de abóbora e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

149. Iscas de carne com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

150. Iscas de carne com purê de abóbora e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de patinho em tiras
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Doure a carne em pequenas porções com alho e pimenta; cozinhe até atingir o ponto seguro e ficar macia.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

151. Almôndegas assadas com arroz integral e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

152. Almôndegas assadas com arroz integral e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

153. Almôndegas assadas com arroz integral e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

154. Almôndegas assadas com arroz branco e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

155. Almôndegas assadas com arroz branco e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

156. Almôndegas assadas com arroz branco e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

157. Almôndegas assadas com purê de batata e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

158. Almôndegas assadas com purê de batata e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

159. Almôndegas assadas com purê de batata e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

160. Almôndegas assadas com batata-doce assada e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

161. Almôndegas assadas com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

162. Almôndegas assadas com batata-doce assada e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

163. Almôndegas assadas com mandioca cozida e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

164. Almôndegas assadas com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

165. Almôndegas assadas com mandioca cozida e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

166. Almôndegas assadas com macarrão integral e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

167. Almôndegas assadas com macarrão integral e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

168. Almôndegas assadas com macarrão integral e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

169. Almôndegas assadas com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

170. Almôndegas assadas com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

171. Almôndegas assadas com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

172. Almôndegas assadas com quinoa e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

173. Almôndegas assadas com quinoa e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

174. Almôndegas assadas com quinoa e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

175. Almôndegas assadas com polenta firme e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

176. Almôndegas assadas com polenta firme e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

177. Almôndegas assadas com polenta firme e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

178. Almôndegas assadas com purê de abóbora e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

179. Almôndegas assadas com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

180. Almôndegas assadas com purê de abóbora e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de carne moída, 1 ovo e 3 colheres de aveia
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Misture, modele almôndegas e asse a 200 °C até ficarem totalmente cozidas.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

181. Lombo suíno com arroz integral e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

182. Lombo suíno com arroz integral e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

183. Lombo suíno com arroz integral e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

184. Lombo suíno com arroz branco e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

185. Lombo suíno com arroz branco e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

186. Lombo suíno com arroz branco e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

187. Lombo suíno com purê de batata e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

188. Lombo suíno com purê de batata e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

189. Lombo suíno com purê de batata e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

190. Lombo suíno com batata-doce assada e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

191. Lombo suíno com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

192. Lombo suíno com batata-doce assada e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

193. Lombo suíno com mandioca cozida e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

194. Lombo suíno com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

195. Lombo suíno com mandioca cozida e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

196. Lombo suíno com macarrão integral e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

197. Lombo suíno com macarrão integral e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

198. Lombo suíno com macarrão integral e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

199. Lombo suíno com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

200. Lombo suíno com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

201. Lombo suíno com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

202. Lombo suíno com quinoa e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

203. Lombo suíno com quinoa e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

204. Lombo suíno com quinoa e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

205. Lombo suíno com polenta firme e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

206. Lombo suíno com polenta firme e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

207. Lombo suíno com polenta firme e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

208. Lombo suíno com purê de abóbora e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

209. Lombo suíno com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

210. Lombo suíno com purê de abóbora e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de lombo suíno em cubos
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com alho, limão, páprica e sal; doure e cozinhe até o centro ficar bem cozido.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

211. Tilápia assada com arroz integral e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

212. Tilápia assada com arroz integral e abobrinha e pimentão (tomate e manjericão)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjericão e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjericão, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

213. Tilápia assada com arroz integral e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

214. Tilápia assada com arroz branco e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

215. Tilápia assada com arroz branco e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

216. Tilápia assada com arroz branco e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

217. Tilápia assada com purê de batata e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

218. Tilápia assada com purê de batata e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

219. Tilápia assada com purê de batata e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

220. Tilápia assada com batata-doce assada e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

221. Tilápia assada com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

222. Tilápia assada com batata-doce assada e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

223. Tilápia assada com mandioca cozida e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

224. Tilápia assada com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

225. Tilápia assada com mandioca cozida e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

226. Tilápia assada com macarrão integral e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

227. Tilápia assada com macarrão integral e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

228. Tilápia assada com macarrão integral e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

229. Tilápia assada com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

230. Tilápia assada com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

231. Tilápia assada com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

232. Tilápia assada com quinoa e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

233. Tilápia assada com quinoa e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

234. Tilápia assada com quinoa e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

235. Tilápia assada com polenta firme e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

236. Tilápia assada com polenta firme e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

237. Tilápia assada com polenta firme e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

238. Tilápia assada com purê de abóbora e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

239. Tilápia assada com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

240. Tilápia assada com purê de abóbora e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 600 g de filé de tilápia
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse a 200 °C até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

241. Sardinha assada com arroz integral e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

242. Sardinha assada com arroz integral e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

243. Sardinha assada com arroz integral e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

244. Sardinha assada com arroz branco e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

245. Sardinha assada com arroz branco e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

246. Sardinha assada com arroz branco e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

247. Sardinha assada com purê de batata e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

248. Sardinha assada com purê de batata e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

249. Sardinha assada com purê de batata e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

250. Sardinha assada com batata-doce assada e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

251. Sardinha assada com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

252. Sardinha assada com batata-doce assada e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

253. Sardinha assada com mandioca cozida e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

254. Sardinha assada com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

255. Sardinha assada com mandioca cozida e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

256. Sardinha assada com macarrão integral e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

257. Sardinha assada com macarrão integral e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

258. Sardinha assada com macarrão integral e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

259. Sardinha assada com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

260. Sardinha assada com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

261. Sardinha assada com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

262. Sardinha assada com quinoa e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

263. Sardinha assada com quinoa e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

264. Sardinha assada com quinoa e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

265. Sardinha assada com polenta firme e brócolis e cenoura (tomate e manjeriço)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjeriço e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjeriço, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

266. Sardinha assada com polenta firme e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

267. Sardinha assada com polenta firme e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

268. Sardinha assada com purê de abóbora e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

269. Sardinha assada com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

270. Sardinha assada com purê de abóbora e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 4 sardinhas limpas ou 500 g de filé
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Tempere com limão, alho e ervas; asse até cozinhar completamente.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

271. Atum refogado com arroz integral e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

272. Atum refogado com arroz integral e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

273. Atum refogado com arroz integral e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

274. Atum refogado com arroz branco e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

275. Atum refogado com arroz branco e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

276. Atum refogado com arroz branco e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

277. Atum refogado com purê de batata e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

278. Atum refogado com purê de batata e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

279. Atum refogado com purê de batata e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

280. Atum refogado com batata-doce assada e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

281. Atum refogado com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

282. Atum refogado com batata-doce assada e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

283. Atum refogado com mandioca cozida e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

284. Atum refogado com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

285. Atum refogado com mandioca cozida e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

286. Atum refogado com macarrão integral e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

287. Atum refogado com macarrão integral e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

288. Atum refogado com macarrão integral e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

289. Atum refogado com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

290. Atum refogado com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

291. Atum refogado com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

292. Atum refogado com quinoa e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

293. Atum refogado com quinoa e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

294. Atum refogado com quinoa e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

295. Atum refogado com polenta firme e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

296. Atum refogado com polenta firme e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

297. Atum refogado com polenta firme e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

298. Atum refogado com purê de abóbora e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

299. Atum refogado com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

300. Atum refogado com purê de abóbora e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 latas de atum escorrido
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue cebola, tomate e ervas; acrescente o atum e aqueça por alguns minutos.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

301. Ovo cozido com arroz integral e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

302. Ovo cozido com arroz integral e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

303. Ovo cozido com arroz integral e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

304. Ovo cozido com arroz branco e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

305. Ovo cozido com arroz branco e abobrinha e pimentão (tomate e manjeriço)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjeriço e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjeriço, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

306. Ovo cozido com arroz branco e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

307. Ovo cozido com purê de batata e brócolis e cenoura (tomate e manjeriço)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjeriço e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjeriço, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

308. Ovo cozido com purê de batata e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

309. Ovo cozido com purê de batata e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

310. Ovo cozido com batata-doce assada e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

311. Ovo cozido com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

312. Ovo cozido com batata-doce assada e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

313. Ovo cozido com mandioca cozida e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

314. Ovo cozido com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

315. Ovo cozido com mandioca cozida e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

316. Ovo cozido com macarrão integral e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

317. Ovo cozido com macarrão integral e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

318. Ovo cozido com macarrão integral e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

319. Ovo cozido com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

320. Ovo cozido com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

321. Ovo cozido com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

322. Ovo cozido com quinoa e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

323. Ovo cozido com quinoa e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

324. Ovo cozido com quinoa e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

325. Ovo cozido com polenta firme e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

326. Ovo cozido com polenta firme e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

327. Ovo cozido com polenta firme e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

328. Ovo cozido com purê de abóbora e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

329. Ovo cozido com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

330. Ovo cozido com purê de abóbora e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe os ovos até ficarem firmes; descasque e tempere levemente. Guarde separados de molhos.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

331. Omelete de forno com arroz integral e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

332. Omelete de forno com arroz integral e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

333. Omelete de forno com arroz integral e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

334. Omelete de forno com arroz branco e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

335. Omelete de forno com arroz branco e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

336. Omelete de forno com arroz branco e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

337. Omelete de forno com purê de batata e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

338. Omelete de forno com purê de batata e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

339. Omelete de forno com purê de batata e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

340. Omelete de forno com batata-doce assada e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

341. Omelete de forno com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

342. Omelete de forno com batata-doce assada e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

343. Omelete de forno com mandioca cozida e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

344. Omelete de forno com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

345. Omelete de forno com mandioca cozida e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

346. Omelete de forno com macarrão integral e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

347. Omelete de forno com macarrão integral e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

348. Omelete de forno com macarrão integral e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

349. Omelete de forno com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

350. Omelete de forno com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

351. Omelete de forno com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

352. Omelete de forno com quinoa e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

353. Omelete de forno com quinoa e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

354. Omelete de forno com quinoa e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

355. Omelete de forno com polenta firme e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

356. Omelete de forno com polenta firme e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

357. Omelete de forno com polenta firme e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

358. Omelete de forno com purê de abóbora e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

359. Omelete de forno com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

360. Omelete de forno com purê de abóbora e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 6 ovos, 1 tomate picado e cheiro-verde
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Bata os ovos, misture os vegetais e asse em refratário untado a 180 °C até firmar completamente.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

361. Tofu dourado com arroz integral e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

362. Tofu dourado com arroz integral e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

363. Tofu dourado com arroz integral e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

364. Tofu dourado com arroz branco e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

365. Tofu dourado com arroz branco e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

366. Tofu dourado com arroz branco e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

367. Tofu dourado com purê de batata e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

368. Tofu dourado com purê de batata e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

369. Tofu dourado com purê de batata e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

370. Tofu dourado com batata-doce assada e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

371. Tofu dourado com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

372. Tofu dourado com batata-doce assada e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

373. Tofu dourado com mandioca cozida e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

374. Tofu dourado com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

375. Tofu dourado com mandioca cozida e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

376. Tofu dourado com macarrão integral e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

377. Tofu dourado com macarrão integral e abobrinha e pimentão (tomate e manjericão)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjericão e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjericão, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

378. Tofu dourado com macarrão integral e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

379. Tofu dourado com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

380. Tofu dourado com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

381. Tofu dourado com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

382. Tofu dourado com quinoa e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

383. Tofu dourado com quinoa e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

384. Tofu dourado com quinoa e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

385. Tofu dourado com polenta firme e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

386. Tofu dourado com polenta firme e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

387. Tofu dourado com polenta firme e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

388. Tofu dourado com purê de abóbora e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

389. Tofu dourado com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

390. Tofu dourado com purê de abóbora e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 500 g de tofu firme em cubos
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Seque o tofu, tempere com alho e gengibre e doure em frigideira; acrescente um pouco de molho de soja se desejar.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

391. Lentilha temperada com arroz integral e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

392. Lentilha temperada com arroz integral e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

393. Lentilha temperada com arroz integral e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

394. Lentilha temperada com arroz branco e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

395. Lentilha temperada com arroz branco e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

396. Lentilha temperada com arroz branco e couve-flor e vagem (tomate e manjeriç o)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para v rias porç es

Ingredientes

- 2 x caras de lentilha cr a lavada
- 2 x caras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjeriç o e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em  gua at  ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente  gua quente e cozinhe at  os gr os ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor at  ficarem macias; tempere com lim o e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjeriç o, ajuste o sal e divida os componentes em porç es. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

397. Lentilha temperada com pur  de batata e br colis e cenoura (p prica e cominho)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para v rias porç es

Ingredientes

- 2 x caras de lentilha cr a lavada
- 600 g de batata,   x cara de leite
- 1 br colis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: p prica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em  gua at  ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca  gua at  ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de p prica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porç es. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

398. Lentilha temperada com pur  de batata e abobrinha e piment o (tomate e manjeriç o)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para v rias porç es

Ingredientes

- 2 x caras de lentilha cr a lavada
- 600 g de batata,   x cara de leite
- 2 abobrinhas e 1 piment o em cubos
- Temperos: tomate picado, manjeriç o e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em  gua at  ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite at  amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjeriç o, ajuste o sal e divida os componentes em porç es. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

399. Lentilha temperada com purê de batata e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

400. Lentilha temperada com batata-doce assada e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

401. Lentilha temperada com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

402. Lentilha temperada com batata-doce assada e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

403. Lentilha temperada com mandioca cozida e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

404. Lentilha temperada com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

405. Lentilha temperada com mandioca cozida e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

406. Lentilha temperada com macarrão integral e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

407. Lentilha temperada com macarrão integral e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

408. Lentilha temperada com macarrão integral e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

409. Lentilha temperada com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

410. Lentilha temperada com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
 3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
 4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

411. Lentilha temperada com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

412. Lentilha temperada com quinoa e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

413. Lentilha temperada com quinoa e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

414. Lentilha temperada com quinoa e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

415. Lentilha temperada com polenta firme e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

416. Lentilha temperada com polenta firme e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

417. Lentilha temperada com polenta firme e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

418. Lentilha temperada com purê de abóbora e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

419. Lentilha temperada com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

420. Lentilha temperada com purê de abóbora e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha crua lavada
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Cozinhe a lentilha em água até ficar macia; refogue alho e cebola e misture, ajustando os temperos.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

421. Grão-de-bico temperado com arroz integral e brócolis e cenoura (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

422. Grão-de-bico temperado com arroz integral e abobrinha e pimentão (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

423. Grão-de-bico temperado com arroz integral e couve-flor e vagem (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de arroz integral cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe o arroz integral em água com uma pitada de sal até ficar macio.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

424. Grão-de-bico temperado com arroz branco e brócolis e cenoura (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

425. Grão-de-bico temperado com arroz branco e abobrinha e pimentão (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

426. Grão-de-bico temperado com arroz branco e couve-flor e vagem (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de arroz cru
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Refogue o arroz com alho, acrescente água quente e cozinhe até os grãos ficarem macios.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

427. Grão-de-bico temperado com purê de batata e brócolis e cenoura (cúrcuma e gengibre)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cúrcuma, gengibre e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de cúrcuma e gengibre, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

428. Grão-de-bico temperado com purê de batata e abobrinha e pimentão (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

429. Grão-de-bico temperado com purê de batata e couve-flor e vagem (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de batata, ¼ xícara de leite
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe as batatas, escorra e amasse com o leite; tempere a gosto.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

430. Grão-de-bico temperado com batata-doce assada e brócolis e cenoura (cebola caramelizada leve)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: cebola fatiada, alho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
 2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de cebola caramelizada leve, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

431. Grão-de-bico temperado com batata-doce assada e abobrinha e pimentão (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de batata-doce em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

432. Grão-de-bico temperado com batata-doce assada e couve-flor e vagem (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de batata-doce em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Misture a batata-doce com um fio de azeite e ervas; asse a 200 °C até dourar e amaciar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

433. Grão-de-bico temperado com mandioca cozida e brócolis e cenoura (molho caseiro)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de mandioca descascada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: tomate caseiro, cebola e ervas
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de molho caseiro, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

434. Grão-de-bico temperado com mandioca cozida e abobrinha e pimentão (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de mandioca descascada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

435. Grão-de-bico temperado com mandioca cozida e couve-flor e vagem (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de mandioca descascada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a mandioca em água até ficar macia; retire a fibra central se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

436. Grão-de-bico temperado com macarrão integral e brócolis e cenoura (ervas brasileiras)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 250 g de macarrão integral
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: coentro ou salsinha, cebolinha e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de ervas brasileiras, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

437. Grão-de-bico temperado com macarrão integral e abobrinha e pimentão (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 250 g de macarrão integral
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

438. Grão-de-bico temperado com macarrão integral e couve-flor e vagem (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 250 g de macarrão integral
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, deixando al dente; escorra.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

439. Grão-de-bico temperado com cuscuz de milho e brócolis e cenoura (mostarda suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: mostarda, limão e um pouco de água
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de mostarda suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

440. Grão-de-bico temperado com cuscuz de milho e abobrinha e pimentão (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

441. Grão-de-bico temperado com cuscuz de milho e couve-flor e vagem (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de flocão de milho e água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Hidrate o flocão com água e sal por 5 minutos; cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

442. Grão-de-bico temperado com quinoa e brócolis e cenoura (coco e curry suave)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: leite de coco, curry suave e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de coco e curry suave, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

443. Grão-de-bico temperado com quinoa e abobrinha e pimentão (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

444. Grão-de-bico temperado com quinoa e couve-flor e vagem (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de quinoa lavada
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia e os grãos abrirem; escorra se necessário.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

445. Grão-de-bico temperado com polenta firme e brócolis e cenoura (alho e ervas)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: alho, salsinha, orégano e limão
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
 2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
 3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
 4. Finalize com os temperos de alho e ervas, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-

446. Grão-de-bico temperado com polenta firme e abobrinha e pimentão (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

447. Grão-de-bico temperado com polenta firme e couve-flor e vagem (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de fubá e 4 xícaras de água
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Dissolva o fubá em parte da água fria, junte à água quente e mexa até engrossar e cozinhar.
3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

448. Grão-de-bico temperado com purê de abóbora e brócolis e cenoura (páprica e cominho)

MARMITA COMPLETA • Rendimento: base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 brócolis pequeno e 2 cenouras
- Temperos: páprica doce, cominho e pimenta-do-reino
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Cozinhe no vapor ou em pouca água até ficarem macios, mas ainda firmes.
4. Finalize com os temperos de páprica e cominho, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

449. Grão-de-bico temperado com purê de abóbora e abobrinha e pimentão (tomate e manjerição)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de abóbora em cubos
- 2 abobrinhas e 1 pimentão em cubos
- Temperos: tomate picado, manjerição e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
3. Salteie com alho e um fio de azeite até amaciar sem desmanchar.
4. Finalize com os temperos de tomate e manjerição, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.

450. Grão-de-bico temperado com purê de abóbora e couve-flor e vagem (limão e alecrim)

MARMITA COMPLETA • **Rendimento:** base para várias porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 600 g de abóbora em cubos
- 1 couve-flor pequena e 200 g de vagem
- Temperos: limão, alecrim e alho
- Azeite e sal a gosto

Preparo

1. Refogue alho, cebola e temperos; adicione o grão-de-bico e um pouco de água, aquecendo até incorporar os sabores.
 2. Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra bem e amasse com sal, pimenta e ervas.
 3. Cozinhe no vapor até ficarem macias; tempere com limão e ervas.
 4. Finalize com os temperos de limão e alecrim, ajuste o sal e divida os componentes em porções. Deixe o vapor excessivo sair antes de fechar os recipientes.
-